Stichwortverzeichnis

A
Achtsamkeit 13
Anspannung 11
– Feldenkrais-Übung 120
Armheben
– Vorstellungsübung 54
Atlas 15, 16, 20
– Vorstellungsübung 91
Aufrechtes Sitzen 34

B
Bindegewebe 24
Brustkorb 10
– Übung 38, 95, 96, 97, 100, 101, 110
– Vorstellungsübung 98
Brustmuskeln 21
– Übung 95, 96
– Vorstellungsübung 64
Brustwirbelsäule
– Feldenkrais-Übung 118, 125
– Übung 72, 81, 108, 110

E
Eine aufrechte Haltung einnehmen 32
Entspannung 11, 13, 17, 67, 76

F
Faszien 22, 25, 66
– Übung 68, 72, 74
– Vorstellungsübung 70
Fehlhaltung 14
Feldenkrais-Übung 116, 117, 118, 120, 122, 124, 125

G
Gehirn 13, 17, 42
Gewohnheitshaltung 31

H
Halsmuskeln 16
– Übung 115
Halswirbel, oberster 15, 20
– Vorstellungsübung 91
Halswirbelsäule 15, 18
– Übung 74, 113
Hirnnerv, elfter 16, 22
Hörprobleme 16

K
Kopfgelenke
– Übung 92
– Vorstellungsübung 91
Kopfhaltung 15, 17
– schiefe 16
– Übung 36
Kopfschmerzen 16, 86
Kopfwender 22
– massieren 86, 88
– Übung 90
Körperhaltung
– Übung 30, 31, 32, 34
– Vorstellungsübung 46, 47

M
Mausarm 14
Migräne 16, 86

N
Nacken
– Feldenkrais-Übung 118, 122
– Übung 40, 62, 72, 74
– verspannter 16
Nackenmuskeln
– Übung 78, 113, 114
– Vorstellungsübung 80
Nackenrezeptorenfeld 16

P
Plantarfaszie 68

R
Rabenschnabelfortsatz 50
Rautenmuskel 20
– Übung 104, 106

S
Schmerz 12
Schulter
– Entspannungsübung 84
– Feldenkrais-Übung 118, 120, 122
– massieren 84
– Übung 60, 63, 110
Schulterblatt 18
– Feldenkrais-Übung 124, 125
– Übung 72, 106, 108
– Vorstellungsübung 48, 52, 56
Schulterblattheber 20
– Übung 92, 93
Schultergelenke 18
– Übung 77, 107, 108
– Vorstellungsübung 64
Schultermuskeln
– massieren 82
– Übung 105, 112
Schultern 43
– Übung 103, 108
– Vorstellungsübung 44, 50, 54
Schütteln 103
Schwindel 16, 86
Seele 13
Sehstörungen 16
Sitzen, aufrechtes 34
Smartphone-Nacken 14
Stehen
– rückenfreundliches 30
– Vorstellungsübung 46, 47
Stress 10, 25

aus: Höfler, Nacken & Schulter entspannen (ISBN 9783830482628) © 2015 Trias Verlag

T
Trapezmuskel 21

V
Verspannung
– lösen 59, 82, 125
– Vorstellungsübung 47

W
Wärmekissen 58
– Übung 60, 63

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Höfler, Nacken & Schulter entspannen (ISBN 9783830482628) © 2015 Trias Verlag